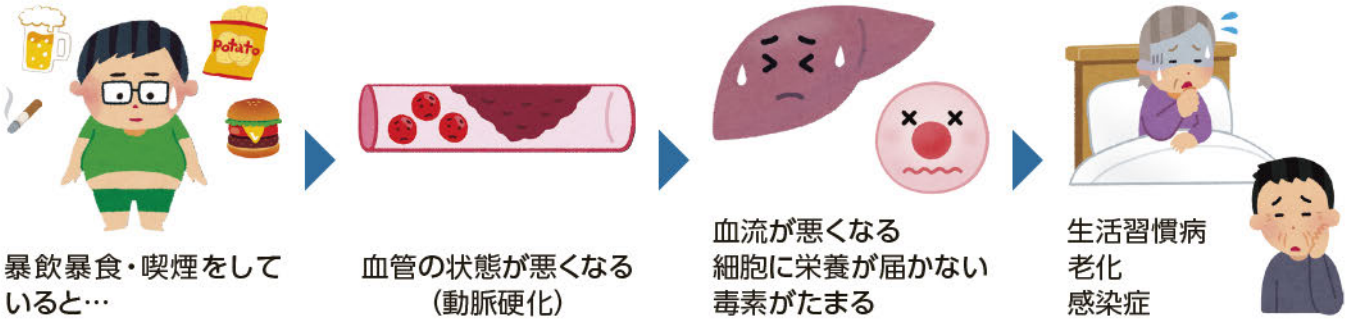
元気のひきだし

「血管力」をあげよう！今回は血管についてです。

血管って血液を流すだけだと思っていませんか?体の中で血管はとても重要な役割をしています。

私たちの体には無数の血管があり、栄養素を頭のてっぺんから手足の先、身体のすみずみまで運んでいます。私たちは血管のおかげで生きることができています。

血管は必要なものを届け、不要なものを回収する



暴飲暴食・喫煙をしていると…

血管の状態が悪くなる（動脈硬化）

血流が悪くなる
細胞に栄養が届かない
毒素がたまる

生活習慣病
老化
感染症

赤ちゃんは張りがあり、ぷにぷにしていますよね。若い血管は弾力があります。弾力のあった血管が、暴飲暴食や喫煙によって毎日痛めつけられていると、炎症から自分を守るためにだんだん固くなっていき、血管の老化が始まります。固くなった血管は、うまく体中に血液を送れなくなり、体の不具合が起きやすくなります。年齢が若いから大丈夫だろうと思っていませんか?あなたの体の中ではひそかに動脈硬化が進んでいるかもしれません…。

しかし、遅くはありません！生活習慣を見直すと、血管は弾力を取り戻す可能性があります。

毎日頑張ってくれている血管に少し優しくしてみませんか?

血管の状態（血管力）を確認するのに有効なのは「基本健診（血液・尿検査）」です！

健診では、血管を悪くする危険因子を確認することができます。また、健診データの変化は、最低3か月で変化します。何年かに1回受けるのではなく、1年に1回受けると病気にいち早く気づくだけでなく、血液検査の結果が良くなると、血管力も改善する可能性があります。今年の血管力を確認してみませんか?

8,000円相当の健診が無料!!

恩納村では、19歳以上の対象の方に無料で基本健診を提供しています。

対象者には自宅に健診受診券が送付されていますので、ご確認ください。

お問い合わせ：健康保険課 ☎966-1217